

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей
№179 Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей №179 протокол № _____ от « ____ » _____ 2017 г.

Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол № _____ от « ____ » _____ 2017 г.

«Утверждаю» _____
Директор
ГБОУ лицей №179
Л. А. Батова
Приказ № _____
От « ____ » _____ 2017 г.

Рабочая программа

По физической культуре для 3 класса

Учитель физической культуры
Бутусова Наталья Анатольевна

2017-2018 учебный год

**Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для учащихся
3 класса**

Сведения о программе

Рабочая программа соответствует следующим документам:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (*утвержден приказом Минобрнауки России [от 17 декабря 2010 г. № 1897](#)*);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;
4. Учебный план ГБОУ лицей №179 Калининского района г.Санкт-Петербурга на 2017-2018 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» в начальной школе является обязательным. 102 часа .

В учебном плане лица 179 на 2017/18 учебный год на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю.

Календарно-тематическое планирование в рабочих программах для каждого класса скорректировано в соответствии с годовым календарным графиком работы лица 179 на 2017/18 учебный год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учебно-методический комплекс

Учебник: Физическая культура 1-4 класс

Автор: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2010.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки», «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных

результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 3 класс

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	2	4
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	18
1.5	Лыжная подготовка	16
2	Вариативная часть	34
2.1	Плавание	34
	Итого:	102

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик 3 класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

ученик 3 класса получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Нормативные требования по уровню физической подготовленности учащихся 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояния от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Плавание

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося. За время занятий школьники должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с открытыми глазами, правильно дышать и плавать одним из способов 50 метров.

Плавание, как вид двигательной деятельности, предъявляет высокие требования, прежде всего, к координационным способностям занимающихся, в особенности к равновесию, к ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания учащихся.

Учитывая большие индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста в освоении техники плавания, различия в исходном уровне плавательной подготовленности, в занятиях с хорошо успевающими учениками учитель может использовать материал программы старших классов за счет освоения других способов плавания, увеличения дистанции проплывания, использования игр на воде и других упражнений.

В школах, имеющих соответствующие условия, рекомендуется приступить к обучению с первого класса. Для обучения плаванию следует широко использовать близлежащие бассейны, открытые водоемы в теплое время года, занятия плаванием в загородных лагерях. В отдельных случаях целесообразно организовывать краткосрочные курсы. Большую помощь в этом деле могут оказать родители.

3 класс

Цели и задачи:

- обучить основным (начальным) навыкам плавания
- обучить способу кроль на спине
- создать предпосылки к обучению способу кроль на груди
- начать обучение способу кроль на груди

Инвентарь:

- доска для плавания
- колобашка
- Aqua Noodles

Календарно-тематическое планирование занятий 3 класса

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты универсальные учебные действия	Дата
Легкая атлетика, подвижные игры, плавание			
1	Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности в бассейне правила гигиены на уроке сообщение целей и задач курса обучения изучение упражнений по освоению воды (научить свободно передвигаться по дну, опускаться под воду с головой и открывать глаза) ознакомление с базовыми навыками: дыхание в воде, лежание, всплытие, скольжение	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	
2	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	
3	ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м) <u>ТЕОРИЯ</u> Беседа о значении занятий физическими упражнениями		
4	Научить свободно лежать на воде: «поплавок», «звездочка» научить скольжению на груди в стрелочке научить выдохам в воду закрепить умение погружаться под воду с головой с открытыми глазами	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	

5	ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м) ТЕОРИЯ Беседа о значении занятий физическими упражнениями	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;	
6	Бег 500м ОРУ без предметов. Игра: «Метание на точность»		
7	Изучение попеременных движений ногами кроль у неподвижной опоры на груди и на спине (сидя/лежа на бортике, лежа на воде держась руками за бортик) совершенствовать умение выполнять скольжение на груди с различным положением рук	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
8	Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
9	Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты		
10	Продолжение изучения попеременных движений ногами кроль у неподвижной опоры на груди и на спине (сидя/лежа на бортике, лежа на воде держась руками за бортик) совершенствовать умение выполнять скольжение на груди с различным положением рук.	Познавательные: контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; Коммуникативные: контролируют действия партнера;	

11	Совершенствование техники прыжка с места.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: контролируют действия партнера;	
12	Учет техники прыжка с места Эстафеты		
13	Дальнейшее изучение попеременных движений ногами кроль на спине с подвижной опорой научить скользить на спине с различными положениями рук	Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: контролируют действия партнера;	
14	Бег 1000 метров	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнения и участии в игре; Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
15	Обучение техники метания мяча на дальность.		
16	Дальнейшее изучение попеременных движений ногами кроль на спине с подвижной опорой научить скользить на спине с различными положениями рук	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	
17	Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;	
18	Учет техники метания мяча на дальность. Переменный бег		
19	Дальнейшее изучение попеременных движений ногами кроль на спине с подвижной опорой научить скользить на спине с различными положениями рук	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в	

20	Обучение технике бега на короткие дистанции.	действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: контролируют действия партнера;	
21	Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты		
22	Изучение попеременных движений ногами кроль на спине с различными положениями рук совершенствование умений скользить на груди и на спине с различными положениями рук изучение попеременных движений ногами кроль на груди с подвижной опорой	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: контролируют действия партнера;	
23	Учет бега на выносливость. Подвижные игры.		
24	Подвижные игры.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
25	Изучение попеременных движений ногами кроль на спине с различными положениями рук совершенствование умений скользить на груди и на спине с различными положениями рук изучение попеременных движений ногами кроль на груди с подвижной опорой		
26	Подведение итогов первой четверти Подвижные игры. Эстафеты с предметами.		
2-я четверть Гимнастика			
27	Изучение попеременных движений ногами кроль на спине с различными положениями рук совершенствование умений скользить на груди и на спине с различными положениями рук изучение попеременных движений ногами кроль на груди с подвижной опорой	Познавательные: контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития.		
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	

30	Изучение попеременных движений ногами кроль на спине с различными положениями рук совершенствование умений скользить на груди и на спине с различными положениями рук изучение попеременных движений ногами кроль на груди с подвижной опорой	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;</p>	
31	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p>	
32	ОРУ с гимнастической палкой, Разучивание шагов на гимнастическом бревне (д), разучивание махов и соскоков на гимнастических брусьях (м)	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	
33	Изучение попеременных движений ногами кроль на груди на задержке дыхания с различными положениями рук изучение дыхания с движениями ноги кроль на груди с подвижной опорой совершенствование умений движений ногами кроль на спине с различными положениями рук	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	
34	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	
35	Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой.	<p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	

36	Изучение попеременных движений ногами кроль на груди на задержке дыхания с различными положениями рук изучение дыхания с движениями ноги кроль на груди с подвижной опорой совершенствование умений движений ногами кроль на спине с различными положениями рук	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	
37	Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии на бревне. «Мост» со страховкой. Упражнения в опорном прыжке	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;</p>	
38	ОРУ, упражнения на гимнастических брусьях, акробатические упражнения	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	
39	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине у неподвижной опоры изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой (попеременные гребки) совершенствование техники движений ног при плавании кролем на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
40	ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле</p>	

41	ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помощника. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	
42	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине у неподвижной опоры изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой (попеременные гребки) совершенствование техники движений ног при плавании кролем на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
43	ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют	
44	ОРУ со скакалкой.	собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
45	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине у неподвижной опоры изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой (попеременные гребки) совершенствование техники движений ног при плавании кролем на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	

46	Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
47	Подведение итогов четверти		
3 четверть. Лыжная подготовка, подвижные игры			
48	Изучение техники работы рук при плавании кролем на спине в безопорном положении (по одной руке) совершенствование техники попеременных гребков руками на спине с подвижной опорой, в сочетании с движениями ноги кроль изучение дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
49	Т Б на уроках лыжной подготовки. Обучение техники надевания и переноски лыж. Передвижение ступающим шагом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
50	Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.		

51	Изучение техники работы рук при плавании кролем на спине в безопорном положении (по одной руке) совершенствование техники попеременных гребков руками на спине с подвижной опорой, в сочетании с движениями ноги кроль изучение дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
52	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и	
53	Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	
54	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине в безопорном положении изучение вдоха в сторону на груди с подвижной опорой с движениями ногами кроль совершенствование дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	

55	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	
56	<p>Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.</p> <p>Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.</p> <p>Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	
57	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине в безопорном положении изучение вдоха в сторону на груди с подвижной опорой с движениями ногами кроль совершенствование дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных <u>нестандартных ситуациях</u></p>	
58	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа</p>	

59	Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.	<p>решения.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	
60	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине без опорного положения изучение вдоха в сторону на груди с подвижной опорой с движениями ногами кроль совершенствование дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
61	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	
62	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	

63	Совершенствование умения плавать кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов плавание длинных отрезков кролем на спине, на груди с подвижной опорой плавание отрезков кролем на спине, на груди с различными положениями рук	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
64	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат»	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	
65	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
67	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	
68	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	

69	Совершенствование умения плавать кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов плавание длинных отрезков кролем на спине, на груди с подвижной опорой плавание отрезков кролем на спине, на груди с различными положениями рук.	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
70	Техника безопасности при проведении прыжков в высоту. Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», техника отталкивания	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	
70	Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», техника разбега	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	

71	Совершенствование умения плавать кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов плавание длинных отрезков кролем на спине, на груди с подвижной опорой плавание отрезков кролем на спине, на груди с различными положениями рук.	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
72	Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», техника перехода планки	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	
73	Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», техника перехода планки	<p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	
74	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой плавание способом кроль на спине	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	

75	Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», подбор индивидуального разбега	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p>	
76	Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», прыжок на результат	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	
77	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой плавание способом кроль на спине	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	

78	Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», прыжок на результат	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	
4 четверть. Подвижные игры, легкая атлетика			
79	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой плавание способом кроль на спине	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
80	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой плавание способом кроль на спине	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	

81	Техника безопасности во время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
82	Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на	
83	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой плавание способом кроль на спине	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
84	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на	

85	Ловля и передача мяча на месте и в движении	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	
86	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой плавание способом кроль на спине	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
87	Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на</p>	
88	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на</p>	

89	Сочетании с попеременными движениями рук, у неподвижной опоры изучение дыхания в способе кроль на груди, в сочетании с попеременными движениями рук с подвижной опорой плавание кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов совершенствование техники движения ног при плавании кролем на спине, на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
90	Контроль ведения мяча с изменением направления.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
91	Контроль ловли и передачи мяча на месте и в движении	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
92	Сочетании с попеременными движениями рук, у неподвижной опоры изучение дыхания в способе кроль на груди, в сочетании с попеременными движениями рук с подвижной опорой плавание кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов совершенствование техники движения ног при плавании кролем на спине, на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	

93	Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
94	Сочетании с попеременными движениями рук, у неподвижной опоры изучение дыхания в способе кроль на груди, в сочетании с попеременными движениями рук с подвижной опорой плавание кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов совершенствование техники движения ног при плавании кролем на спине, на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
95	ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты.	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
96	ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	

97	Изучение дыхания в способе кроль на груди в сочетании с попеременными движениями рук, у неподвижной опоры изучение дыхания в способе кроль на груди, в сочетании с попеременными движениями рук с подвижной опорой плавание кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов совершенствование техники движения ног при плавании кролем на спине, на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
98	Метание мяча на дальность. Игры «Гандбол» Развитие скоростной выносливости.	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
99	Метание мяча на дальность. Игры «Гандбол» Развитие скоростной выносливости.	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	

100	<p><i>Оценка умений:</i> дышать в воду выполнять лежание, всплывание, скольжение плавать: ноги кроль без опорного положения на груди, на задержке дыхания ноги кроль без опорного положения на груди, руки в стрелочку, вдох вперед ноги кроль на спине, руки в стрелочку выполнять: попеременные гребки руками на спине с движениями ноги кроль без опоры попеременные гребки руками на груди с движениями ноги кроль без опоры вдох в сторону на груди с движениями ноги кроль, с подвижной опорой, в сочетании с попеременными движениями рук</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной</p>	
101	<p>Метание мяча на дальность. Игры «Гандбол» Развитие скоростной выносливости</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
102	<p>ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры Подведение итогов года</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	

Перечень литературы для учителей

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
2. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений; Дрофа - Москва, 2010.
3. Андржеевская Ирина Физкультминутки. 50 упражнений для начальной школы; Вита-Пресс - Москва, 2012.
4. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
5. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы; ИД "Белый Ветер" - Москва,
6. Верхлин Виктор, Воронцов Кирилл Физическая культура. 1-4 классы. Входные и итоговые проверочные работы; ВАКО – Москва.
7. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012.
8. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
9. Ковалько В. И. Школа физкультминуток. 1-4 классы; ВАКО - Москва, 2013.
10. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. 1- 4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы; Просвещение – Москва.
11. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
12. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
13. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва.
14. Маханева М. Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие; Сфера - Москва, 2009.
15. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва.
16. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011.
17. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа - Москва, 2010.
18. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва.
19. Правдов М. А. Уроки физической культуры. 1-4 классы; Илекса - Москва, 2009.
20. Реутский С. В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные

комплексы, растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты, Сфера - Москва, 2009.

21. Ашмарин Б.А. «Теория и методика ФК» – М., 1990
22. Булгакова И.Ж. «Плавание в пионерском лагере» – М., ФиС, 1989
23. Булгакова И.Ж. «Плавание» – М., 1984
24. Гончар И.Л. «Плавание» – Минск, 1994
25. Дожников И.И. «Поурочные планы, Физкультура» – М., 2004
26. Дулинец В.В., Тихонов А.И. «Подготовка пловцов-подводников» – М.: ДОСААФ, 1966
27. Каменев Д.А. «Плавание» – М., 1997
28. Кардамонова И.И. «Плавание», 2001
29. Крпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения» – М., 2006
30. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. «Плавание. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва» Государственный Комитет РФ по физической культуре и спорту. – М., 2004
31. Кулагина И.Ю. «Возрастная психология» - М., 1996
32. Лях В.И. «Двигательные особенности школьников» – М., 2000
33. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» – М., 2007
34. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Физическое воспитание 10-11 кл.» – М., 2006
35. Лях В.И. Мейксон Г.Б. «Физическое воспитание 5-7 кл.» – М., 1997
36. Макаренко Л.П. «Юный пловец» – М., ФиС, 1983
37. Мамедов К.Р. «Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп» – Волгоград, 2007
38. Матвеев А.Л. «Программа образовательных учреждений по физической культуре 1-4 и 5-11 классов» – М., 2006
39. Мейксон Г.Б. «Оценка техники движений на уроках ФК», 1975
40. Мотылянская Р.Е. «Плавание – спорт юных» – М., 1976
41. Мрыхин Р.П. «Я учусь плавать» – Ростов, 2001
42. Мюллер З. «Неотложная помощь» – М.: Медпресс-информ, 2005
43. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ – М., 2006
44. Платонов В.И. «Тренировка пловцов высокого класса», 1985.

Список литературы для учащихся

1. Коростелёв Н. Б. 50 уроков здоровья. — М.: Дет. лит., 1991.
2. Москвина М. А. Приключения Олимпионика. —М.: Дет. лит., 1994.
3. Латохина Л. И. Хатха-йога для детей. — М.: Просвещение, 1993.
4. Семёнова И. И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой.—М.И Педагогика, 1991.
5. Юдин Г.Главное чудо света. —М.: Дет. лит., 1991.